

Повышение эмоционального благополучия пожилых людей: роль коррекции нарушений слуха

Барбара Э. Вайнштейн (Barbara E. Weinstein), PhD, CCC-A, ASHA-F

Отделение аспирантуры Городского университета Нью-Йорка
Медицинский центр Университета Нью-Йорка

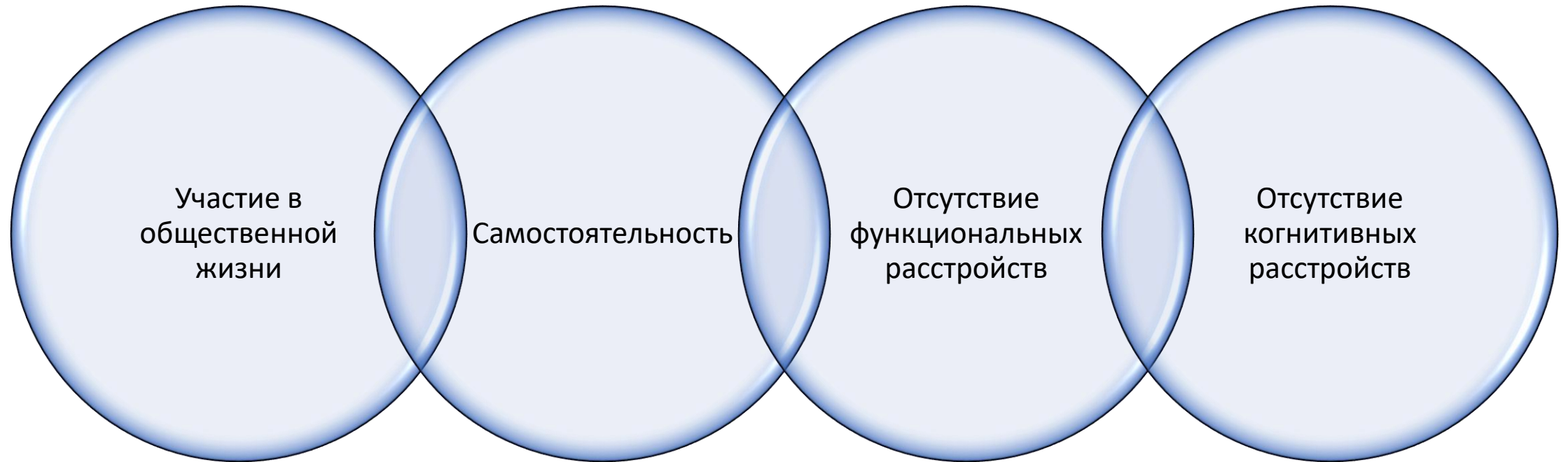
bweinstein@gc.cuny.edu

Здоровое старение (ВОЗ, 2019)

- Процесс развития и сохранения **функциональных возможностей**, обеспечивающих **благополучие** в старческом возрасте – неотъемлемой его частью являются факторы окружающей среды и сети поддержки
 - как можно дольше сохранять способность заниматься важными, с точки зрения индивида, делами и оставаться на связи с окружением
 - сохранение высокого уровня функционирования в различных областях



Благополучие – неотъемлемый компонент значительного увеличения продолжительности жизни

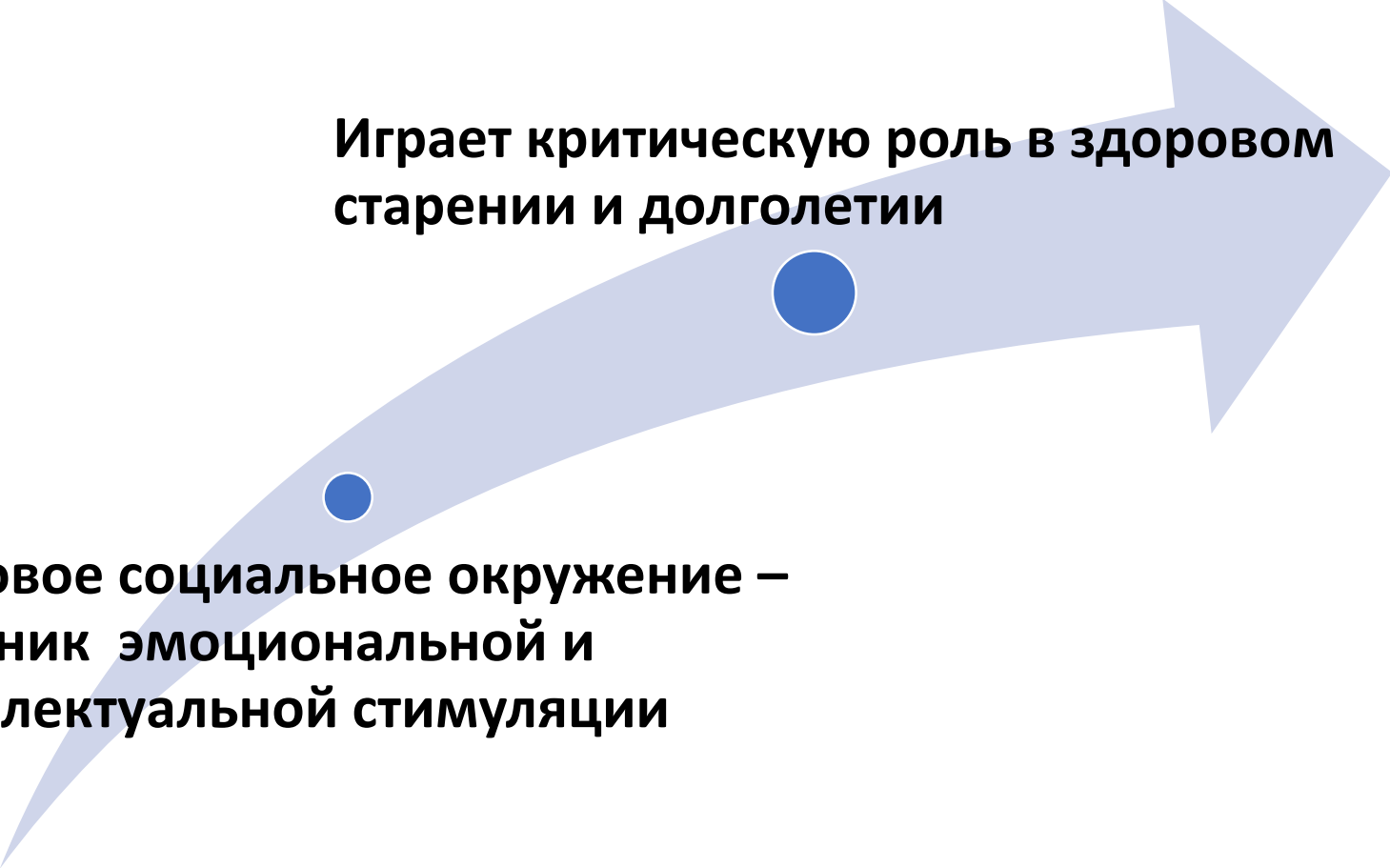


Keys to Healthy Aging* (Simpson, Simpson & Dubno, 2015)

*Ключи к здоровому старению

Аудиологический аспект проблемы здорового старения

- Разрабатывать и предоставлять продукты, услуги и бизнес-модели, которые будут способствовать **благополучию** и поддержке людей по мере их старения
- Наша конечная цель – помочь нашим пациентам оставаться активными, продуктивными, независимыми и **социально интегрированными** как можно дольше
- Помогать повышению благополучия наших пациентов в соответствии с тем, что имеет для них наибольшее значение

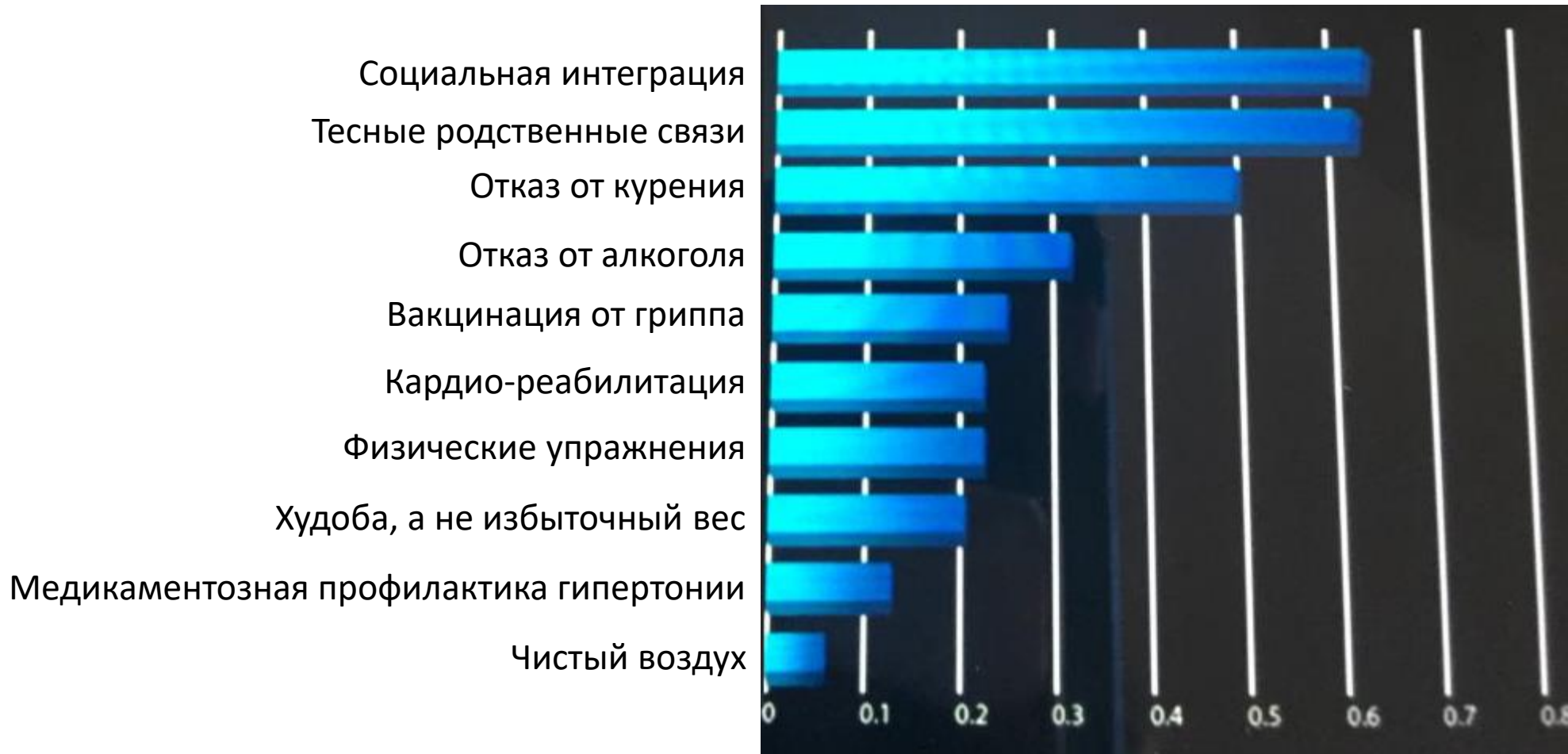


Играет критическую роль в здоровом старении и долголетию

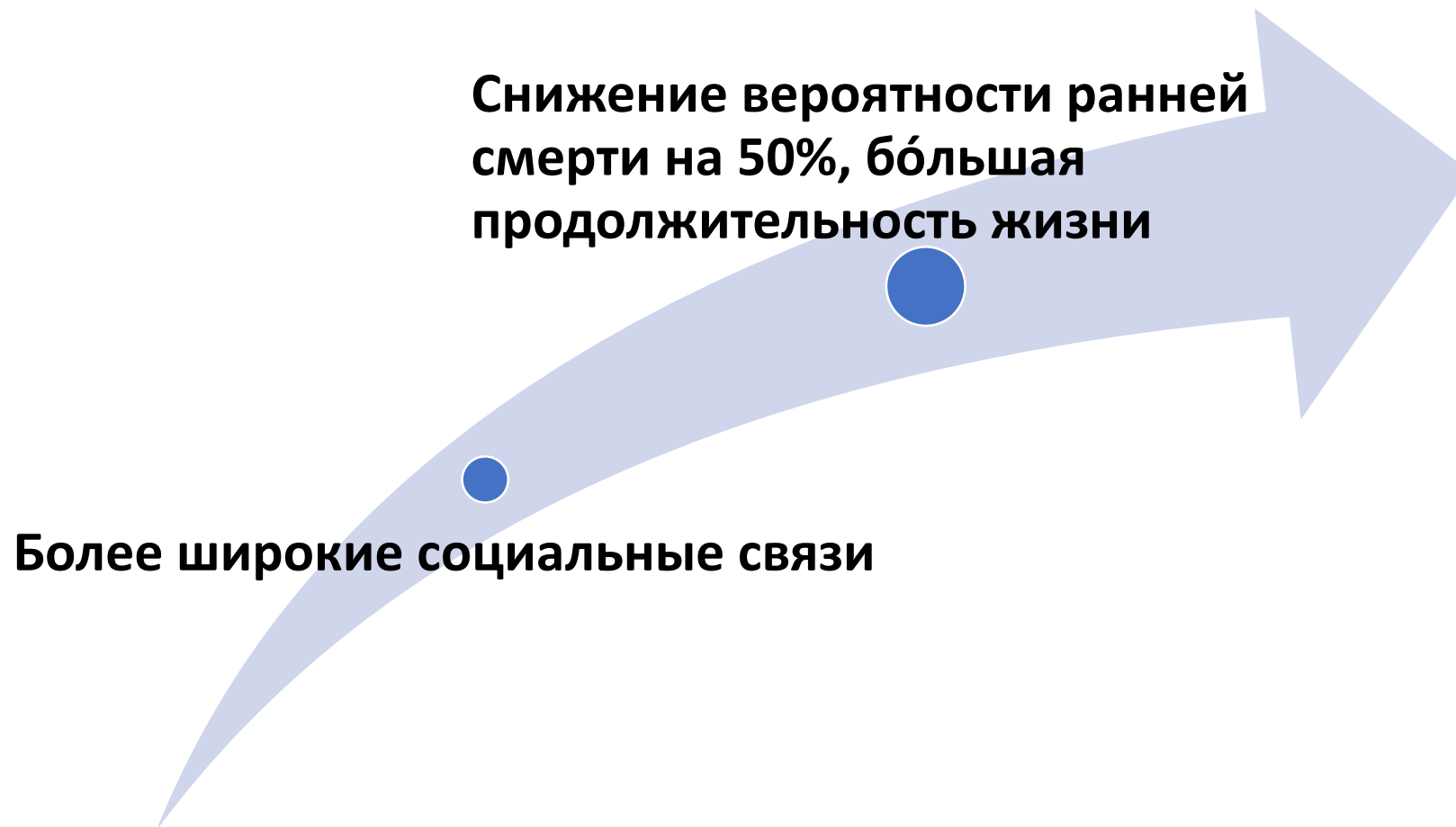
Здоровое социальное окружение – источник эмоциональной и интеллектуальной стимуляции

Показатели ожидаемой продолжительности жизни
(из речи Стивена Пинкера на конференции фонда TED
в 2017 г.)

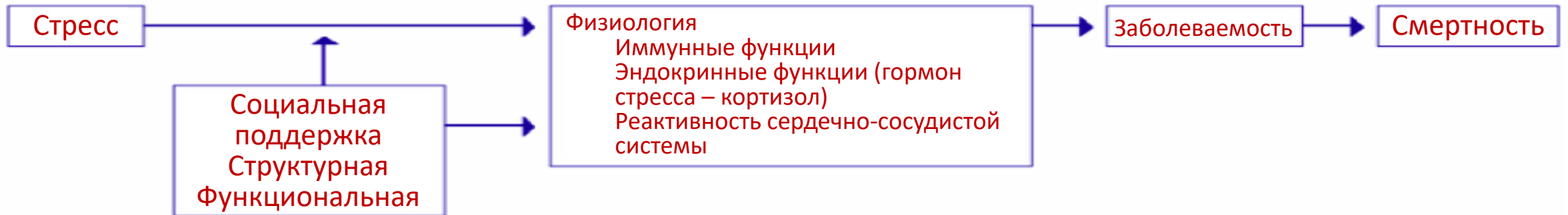
Остаться в живых



Hold-Lunstad, Smith, Baker с соавт. (2015)



Причины преждевременной смертности, связанные с социальной изоляцией (СИ)



Активное вовлечение в широкий спектр социальных отношений приносит пользу здоровью, предоставляя ресурсы, необходимые для борьбы со стрессом, и снижает риск выделения гормона стресса.

Социальная изоляция и одиночество: учебное пособие

"Давайте объявим войну одиночеству"
(New-York Times: ноябрь 2019 – N. Kristof)

<https://www.nytimes.com/2019/11/09/opinion/sunday/britain-loneliness-epidemic.html?smid=nytcore-ios-share>



Социальная изоляция (СИ)

СИ – объективное и количественное отражение уменьшения размеров социальной сети и ограниченности социальных контактов.

- Объективная оценка количества социальных контактов, размера социальной сети (и частоты взаимодействия с ней), транспортабельности, возможности доступа к ресурсам и информации

Одиночество

(De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999; AARP, 2018)

Одиночество (субъективная изоляция) – восприятие людьми собственного опыта изолированности (или ее отсутствия)

- Субъективное расхождение между фактическим и предпочтительным уровнем социальных контактов
- Качество существующих отношений ниже желаемого

Социальное и эмоциональное одиночество

- Эмоциональное одиночество проявляется в отсутствии тесной привязанности
 - Противоположность: "Есть достаточно людей, близость к которым я ощущаю"
- Социальное одиночество – отсутствие ощущения своей принадлежности к достаточно широкому сообществу или социальной сети
 - Противоположность: "Всегда найдется кто-то, с кем я могу поговорить о моих повседневных проблемах"

СИ и одиночество

<https://www.nanaimoseniorsconnect.ca/wp-content/uploads/2017/01/Final-Social-Isolation-in-Seniors.pdf>

- СИ – ситуационное явление
- Одиночество – субъективная категория, основанная на собственном опыте
- Высокая степень одиночества связана с более высоким уровнем социальной тревожности и социальным стрессом, а также с меньшим социальным взаимодействием и более низким качеством жизни (Davey, 2018)

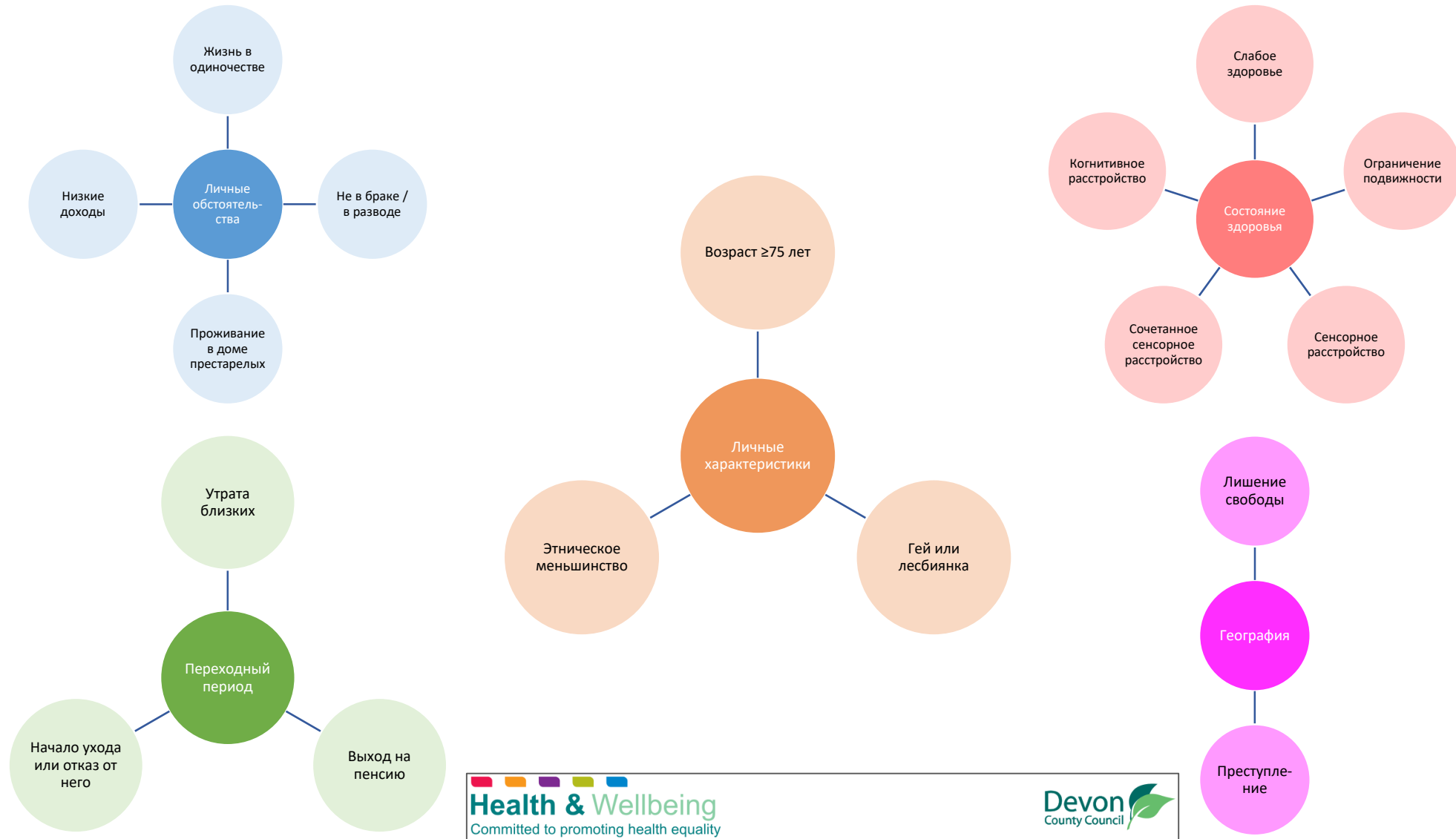


Распространенность (Ong, Uchino, Wethington, 2016)

- США – 20-25% взрослых в возрасте ≥ 75 лет
- Австралия – 10% людей в возрасте ≥ 65 лет
- Китай – 29% людей в возрасте ≥ 60 лет
- Европа – распространенность выше в странах Южной Европы по сравнению со странами Северной Европы
 - в среднем 12% среди пожилого населения Европы



Причины социальной изоляции



Траектория социальной изоляции



Последствия СИ для системы здравоохранения – Великобритания (Griffiths)

Социально изолированные люди:

- в 1,8 раза чаще обращаются к врачу общей практики
- в 1,6 раза чаще обращаются в отделение скорой и неотложной помощи
- в 1,3 раза чаще нуждаются в экстренной помощи

Потребность в уходе:

- в 3,5 раза чаще становятся постояльцами финансируемых местными властями домов престарелых или обращаются за постоянной помощью на дому

Последствия СИ для личности – Великобритания (Griffiths)

У социально изолированных людей:

- в 3,4 раза чаще развивается депрессия
- в 1,9 раза вероятнее развитие деменции в ближайшие 15 лет
- в 2-3 раза вероятнее снижение физической активности, приводящее к повышению риска развития диабета на 7%, инсульта – на 8%, ишемической болезни сердца – на 14%

Удивительные последствия одиночества (Donovan, 2016)



Одиночество и депрессия оказывают патологическое воздействие на мозг, ведущее к когнитивным расстройствам

Одиночество связано с накоплением амилоида в головном мозге – одним из признаков болезни Альцгеймера

Одиночество на базовом уровне связано с повышением на 20% риска развития когнитивных расстройств в течение ближайших 12 лет

Одиночество повышает смертность на 26% (по данным обзора Marmot Review)

Возрастная тугоухость (ВТ), СИ и одиночество



"Изоляция – обычное явление, если вы не можете свободно **слышать** окружающих и общаться с ними... Вы отступаете, поскольку в тишине чувствуете себя в безопасности... Когда вы застенчиво выходите из своего укрытия в реальный мир, вы, как преступник, переживаете, что ваша "мрачная тайна" будет раскрыта... **Нарушение слуха – мой личный Эверест... Слуховые аппараты спасли и улучшили мою жизнь...**"



Коммуникативные потребности и усилия, прилагаемые слушателем (Peelle, 2017)



Если слуховое напряжение становится слишком большим, люди утрачивают интерес к общению

Замкнутый круг



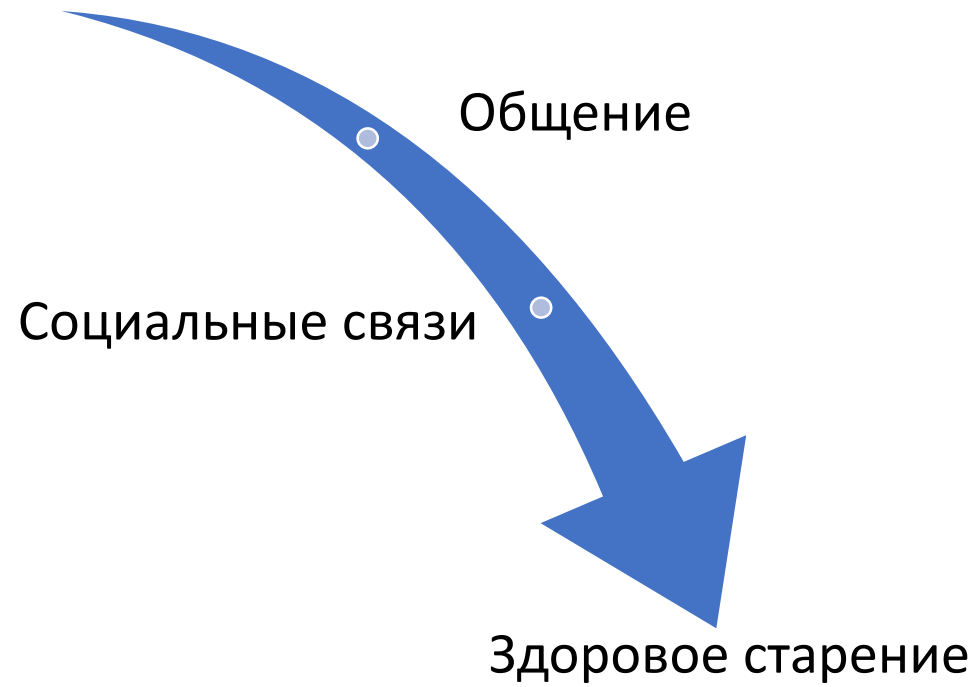


"Некомпенсированная тугоухость отрицательно сказывается на общении и может привести к социальной изоляции и утрате самостоятельности... Несмотря на существенные последствия для индивидуума и общества, тугоухость у пожилых людей зачастую остается необнаруженной и некомпенсированной".

Комплексная охрана здоровья пожилых людей (ICOPЕ, 2019)



Важно хорошо слышать



СИ и ВТ

- Weinstein (1980)
 - Состояние слуха коррелирует с СИ и одиночеством; корреляция с одиночеством сильнее, чем с СИ
 - Самооценка нарушения слуха и слуховой обработки сильнее коррелируют с субъективной, чем с объективной изоляцией; самая слабая корреляция отмечается для тональных порогов и показателей разборчивости речи

СИ и ВТ среди канадцев (Ramage-Morin, 2016)

- Ramage-Morin (2016) – Canadian Community Health Survey (обследование здоровья населения Канады)
 - 21% лиц в возрасте ≥ 75 лет отметили наличие у себя нарушений слуха
 - 12% мужчин и 16% женщин отметили чувство одиночества
 - 23% женщин с нарушениями слуха отметили ощущение социальной изоляции; среди женщин без нарушений слуха этот показатель составил 16%
 - Чем больше проблемы со слухом, тем выше вероятность наличия чувства изоляции
 - Мужчины с корригированными проблемами слуха больше склонны к ощущению социальной изоляции, чем мужчины без нарушений слуха

South Australian Health Omnibus Survey (обзор состояния здоровья в Южной Австралии) (Hawthorne, 2008)

- Вероятность субъективного ощущения социальной изоляции повышается по мере увеличения числа хронических состояний
- Люди с ≥ 5 хроническими состояниями в 19 раз вероятнее будут ощущать социальную изоляцию, чем люди с 0-1 хроническим состоянием
- **Теснее всего с социальной изоляцией связана депрессия, за ней следуют проблемы со слухом**

Тугоухость и ощущение социальной изоляции / одиночества (Pronk, Deeg, Kramer, 2013)

- Значимая взаимосвязь между исходным уровнем слуха и одиночеством (Шкала одиночества DeJong Gierveld)
 - У мужчин с бóльшим исходным нарушением слуха через 4 года наблюдений отмечалось большее социальное одиночество; это же относится к лицам с хроническими заболеваниями и тем, кто не пользуется слуховыми аппаратами
 - Слуховые аппараты могут служить буфером против одиночества (у пользователей слуховых аппаратов отсутствуют отрицательные эффекты)

Одиночество и возрастная тугоухость (Sung с соавт., 2015, 2017)

- Более высокая степень тугоухости связана с большей степенью одиночества
- Каждые 10 дБ повышения среднего порога слышимости приводят к повышению показателя шкалы одиночества UCLA на 1,43 балла
- Тяжелая/глубокая тугоухость связана с повышением показателя шкалы одиночества UCLA на 13,6 балла по сравнению с группой нормально слышащих лиц
- Показатели качества жизни (ННIE), затруднения общения (количественные показатели шкалы Денвера), эмоционального благополучия и душевного здоровья (SF-36) сильно коррелировали с показателями шкалы одиночества
 - Показатели депрессии сильно коррелировали с показателями одиночества
 - Меньший размер социальной сети и старший возраст НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО связаны с бóльшим чувством одиночества

Вмешательства по борьбе с одиночеством – индивидуальный и групповой психосоциальный подход

Социальное вмешательство – продуктивное участие

- "Befriending" (дружеская поддержка): компаньоны-волонтеры, служба телефонной поддержки – Великобритания
- LISTEN-CBT (вмешательство для борьбы с одиночеством пожилых людей, основанное на теории рассказа) – США

Вмешательства по борьбе с одиночеством – продолжение

- Вмешательства с привлечением животных (куры!) – Великобритания
- "Circle of Friends" (круг друзей): групповое построение самооэффективности вопреки одиночеству – Финляндия
- InTouch Living (Австралия): цифровая социальная помощь – коммерческое решение, предназначенное для облегчения общения пожилых австралийцев, их семей, друзей и более широкого сообщества с использованием социальных сетей (Skype, электронная почта и т.д.)

**Всё это помогает сохранить существующие и создать новые
отношения**

Hensioners (производное от слов "hen" – курица и "pensioner" – пенсионер)



Заключение в отношении традиционных вмешательств (Griffiths)

- "Открывая коммуникационные каналы, технологии позволяют людям, оказавшимся в одиночестве или изоляции, поддерживать существующие и создавать новые связи, которые впоследствии могут перерасти в устойчивые отношения... Еще многое предстоит сделать, так как бóльшая часть работы остается экспериментальной..."

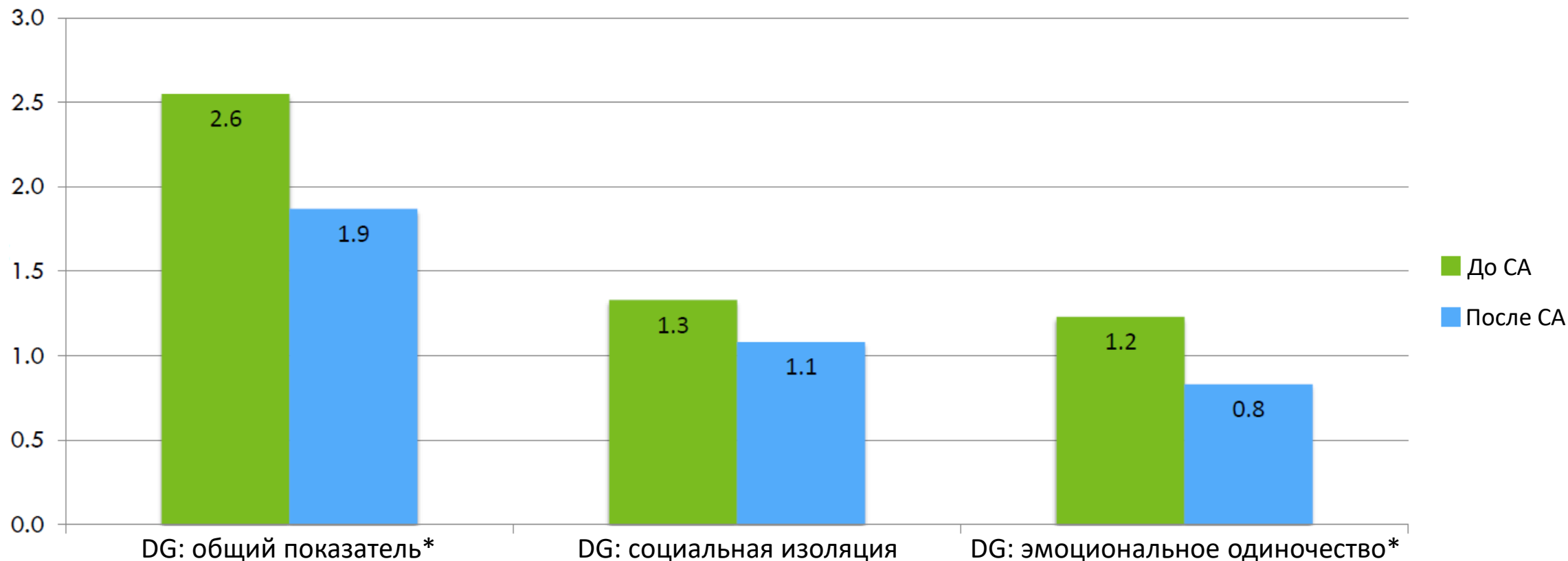


Вмешательства в области коррекции нарушений слуха



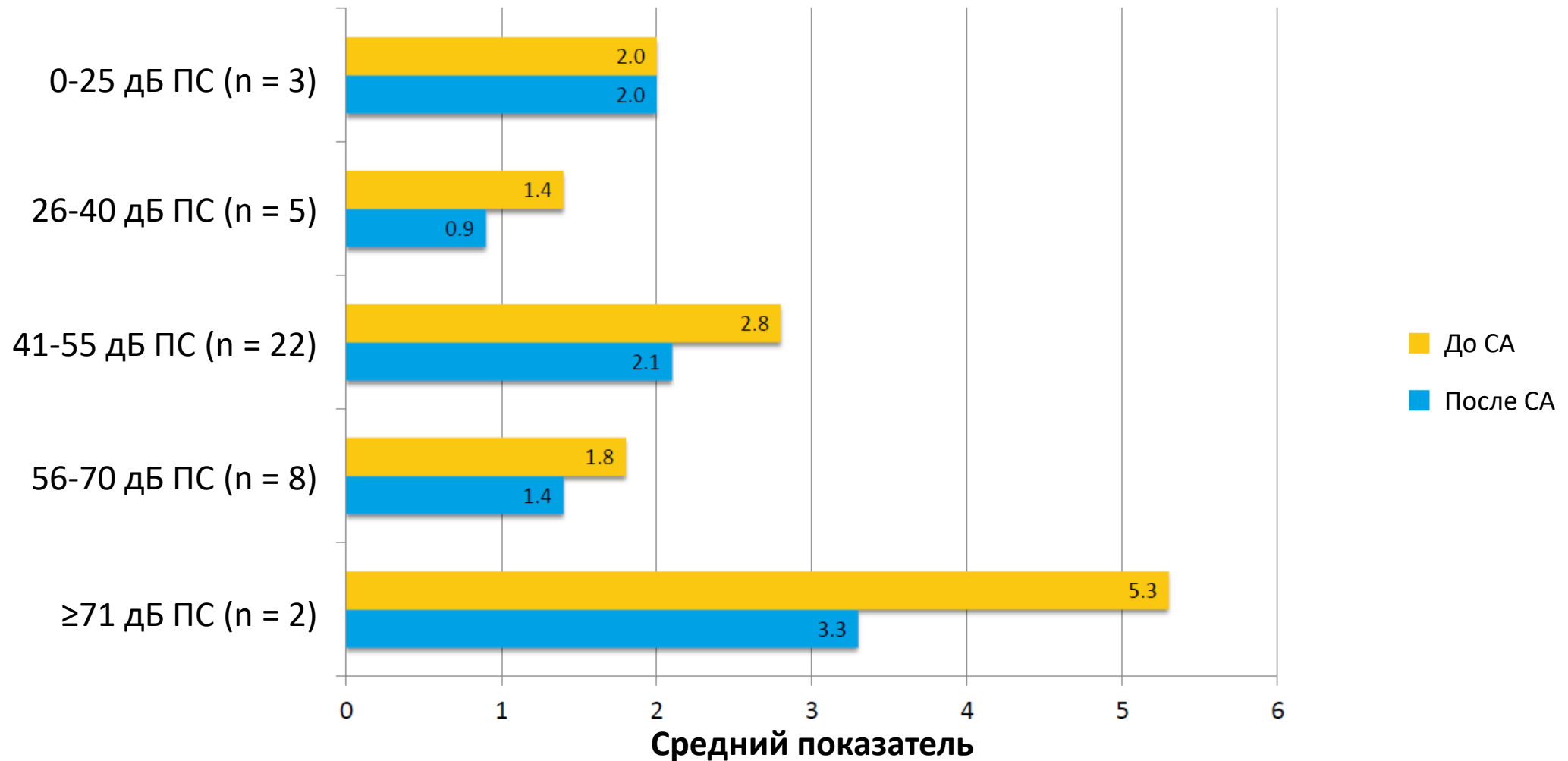
Шкала одиночества DeJong Gierveld (DG) – результаты (Weinstein с соавт., 2016)

Средний возраст >80 лет; все участники – первичные пользователи слуховых аппаратов (СА)

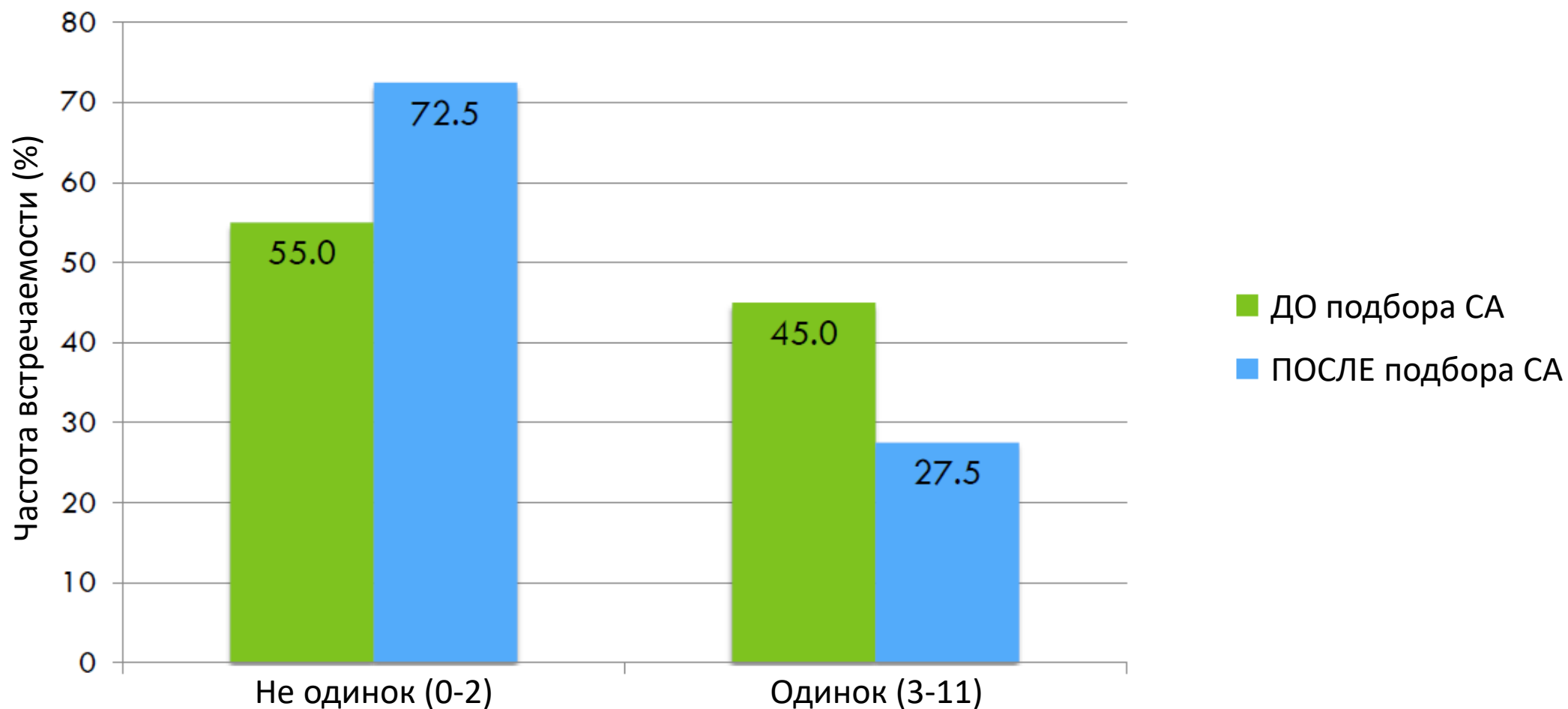


*статистически значимо: $p < 0,05$ (двусторонний тест)

Степень тугоухости и социальное/эмоциональное одиночество



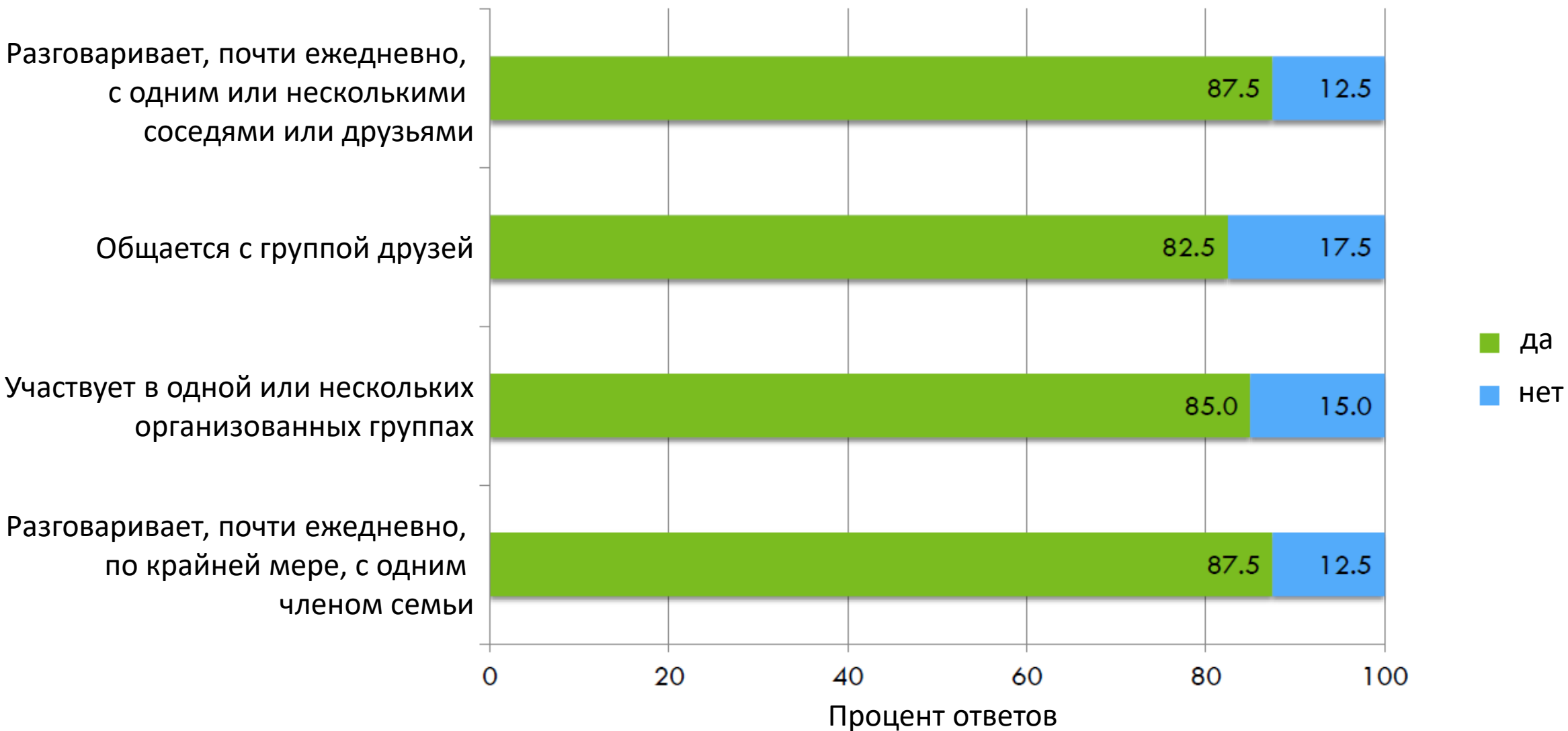
Изменения социального/эмоционального одиночества

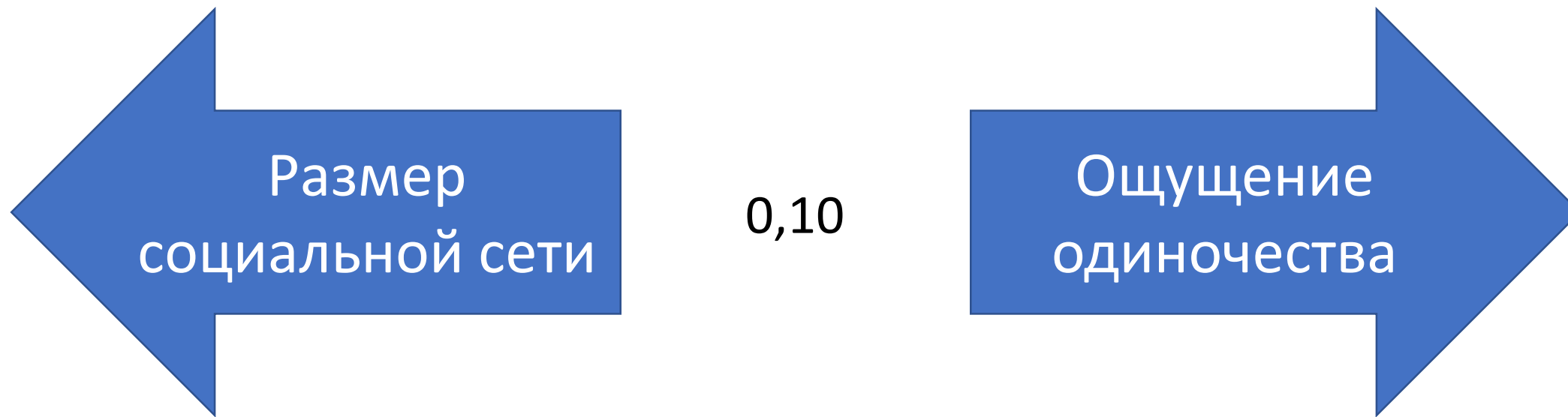


$\chi^2 = 18,54$

Точный критерий Фишера: $df = 1$; p (двусторонний) $0,000 \rightarrow$ значимый при $p < 0,05$

Размер социальной сети





Связь между этими двумя категориями отсутствует

Аудиологическая переменная сильнее всего коррелирует с одиночеством

	Коэффициент корреляции*	Значение p
Средние пороги слышимости	0,083	n.s.**
QSIN (тест разборчивости речи в шуме) без слуховых аппаратов	-0,172	n.s.
QSIN со слуховыми аппаратами	-0,206	n.s.
Общий ННСИР (анкета по вмешательству при нарушениях слуха) до коррекции слуха	0,483	<0,01
SI-ННСИР (показатель социальной изоляции) до коррекции слуха	0,297	n.s.
Н-ННСИР до коррекции слуха	0,461	<0,05
R-ННСИР до коррекции слуха	0,361	n.s.
Возраст	-0,405	<0,05

* коэффициент Спирмана

**отсутствие статистической значимости

Ходить, говорить и слушать (Jones, Siever, Knuff с соавт., 2019)

- Контрольная группа – еженедельные групповые занятия GAR (знания о нарушениях слуха, постановка целей, психосоциальные и поведенческие изменения, коммуникационные стратегии, тренинг по самоутверждению)
- Экспериментальная группа – 60 минут занятий GAR + 60 минут физических упражнений (силовые, координация движений – 45 минут; ходьба – 15 минут)
 - N = 28 пожилых взрослых с субъективно отмечаемым нарушением слуха
 - Период наблюдений – 11 недель
 - Занятия GAR проводили не-аудиологи

Результаты

- Показатели ННН (субъективно отмечаемые нарушения жизнедеятельности) существенно улучшились более чем у 80% людей, посещавших занятия GAR. Большинство отметили, что стали чаще встречаться с друзьями и родственниками и начали лучше понимать ТВ и речь. Более половины сообщили, что стали реже чувствовать смущение и растерянность, а 42% отметили увеличение числа социальных контактов.
- У тех, кто посетил более 80% занятий GAR, показатели социального и эмоционального одиночества значительно улучшились.
- 67% использовали коммуникационные стратегии GAR не менее одного часа в день!!

Результаты (продолжение)

- Физические упражнения улучшили походку и гибкость верхней половины тела, но дополнительно (помимо эффекта GAR) не сказались на показателях одиночества и НН
- Самые заметные улучшения отмечены у людей с плохими исходными показателями НН/одиночества и тех, кто больше посещал GAR
- Анкета COSI – 42% респондентов отметили, что стали посещать больше общественных мероприятий

По мере формирования большей самооффективности и уверенности в возможности справиться с тугоухостью в достижении социальных и эмоциональных целей повышается качество жизни, связанное со слухом

Текущее исследование (Chodosh, Weinstein, Blustein, 2019)

- Предоставление помощи по слуху для социально изолированных пожилых людей в округах Лос-Анджелеса (PHASE)

PHASE

- Снабжение социально изолированных пожилых людей с нарушениями слуха простыми неиндивидуальными усиливающими устройствами (2 из 3 людей, которым могли бы помочь слуховые аппараты, ими не пользуются)
- Обученный персонал выявляет проживающих в округе социально изолированных кандидатов (используя коммуникационный скрининг и аудиометрическое приложение для iPad – Shoebox)
 - определяется соответствие кандидатов критериям получения помощи по слуху
- Обучение "специалистов по вмешательству" подбору вспомогательных слуховых устройств и последующему контролю
- Вмешательство включает в себя доступную для понимания коммуникационную программу

Выводы



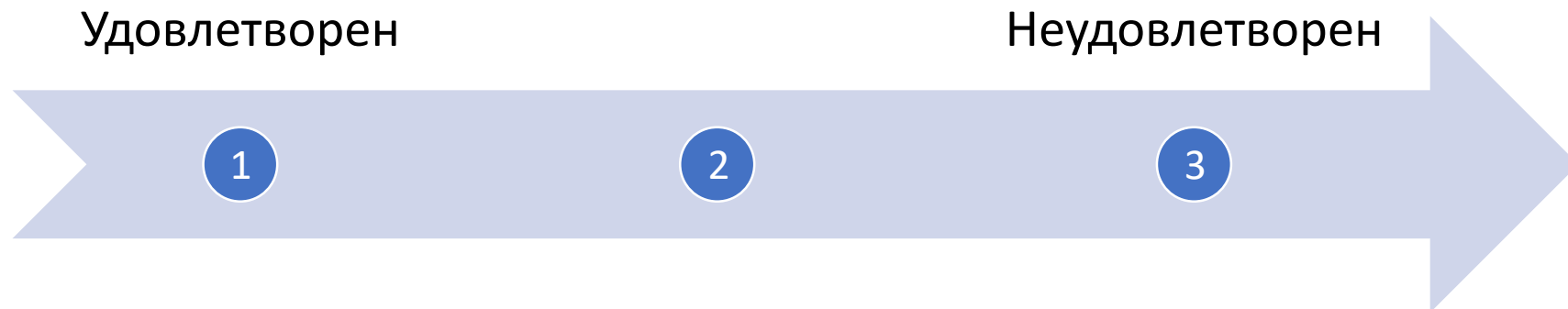
Практический вывод №1

Постоянно изучайте положение дел



Единичный показатель: СИ

Оцените удовлетворенность индивидуума количеством и качеством социальных связей с друзьями, родственниками, знакомыми



Единичный показатель: одиночество (Роуе с соавт., 2017)

Вас когда-нибудь посещало чувство одиночества?
или
Страдаете ли вы от чувства одиночества?

Не одинок



Одинок

Показатели социальной изолированности/вовлеченности

- Размер социальных сетей
- Разнообразие социальных сетей
- Частота социального взаимодействия
- Посещение групповых мероприятий
- Время, уделяемое общению с друзьями и семьей
- Участие в волонтерской деятельности
- Получение новых знаний и обмен ими
- Анкета с единственным вопросом

Показатели одиночества

- Анкеты с единственным вопросом
- Популярная в Европе шкала одиночества DeJong Gierveld
- Пересмотренная шкала одиночества UCLA (например, чувство изолированности от окружающих)
- SIM (показатель социальной изоляции) (Heffernan, Habib, Ferguson, 2019)
 - Изолированность во время общего разговора
 - Отношение к общественным мероприятиям как к источнику напряжения
 - Чувство безысходности из-за ощущения обделенности
 - Отчужденность на вечеринках с семьей и друзьями
 - Нейтрально-негативное отношение к участию в разговорах

Практический вывод №2



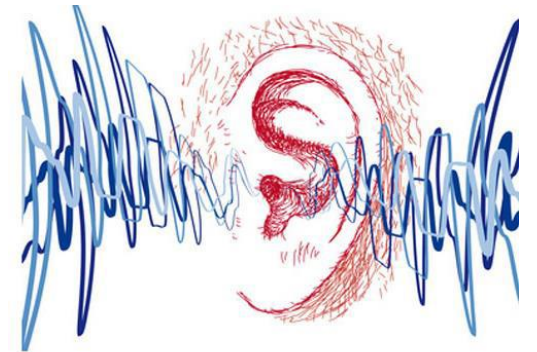
- **Переосмысление целей вмешательства при нарушениях слуха – оптимизация слуховых возможностей и качества общения для улучшения социальной вовлеченности/участия, качества взаимодействия и повышения уровня благополучия**
 - Слух – "социальное чувство"
 - Играет важную роль в формировании и поддержании тесных взаимоотношений, социальных связей с семьей, друзьями, коллегами и знакомыми

Оптимизация самоорганизации

- Помогите своим пациентам найти и укрепить личные ресурсы, а также оптимизировать функционирование и полную вовлеченность
 - Максимальная слуховая доступность, способствующая реализации стратегий общения и самоорганизации, поможет нашим пациентам функционировать в контексте их социального окружения

Вовлеченность

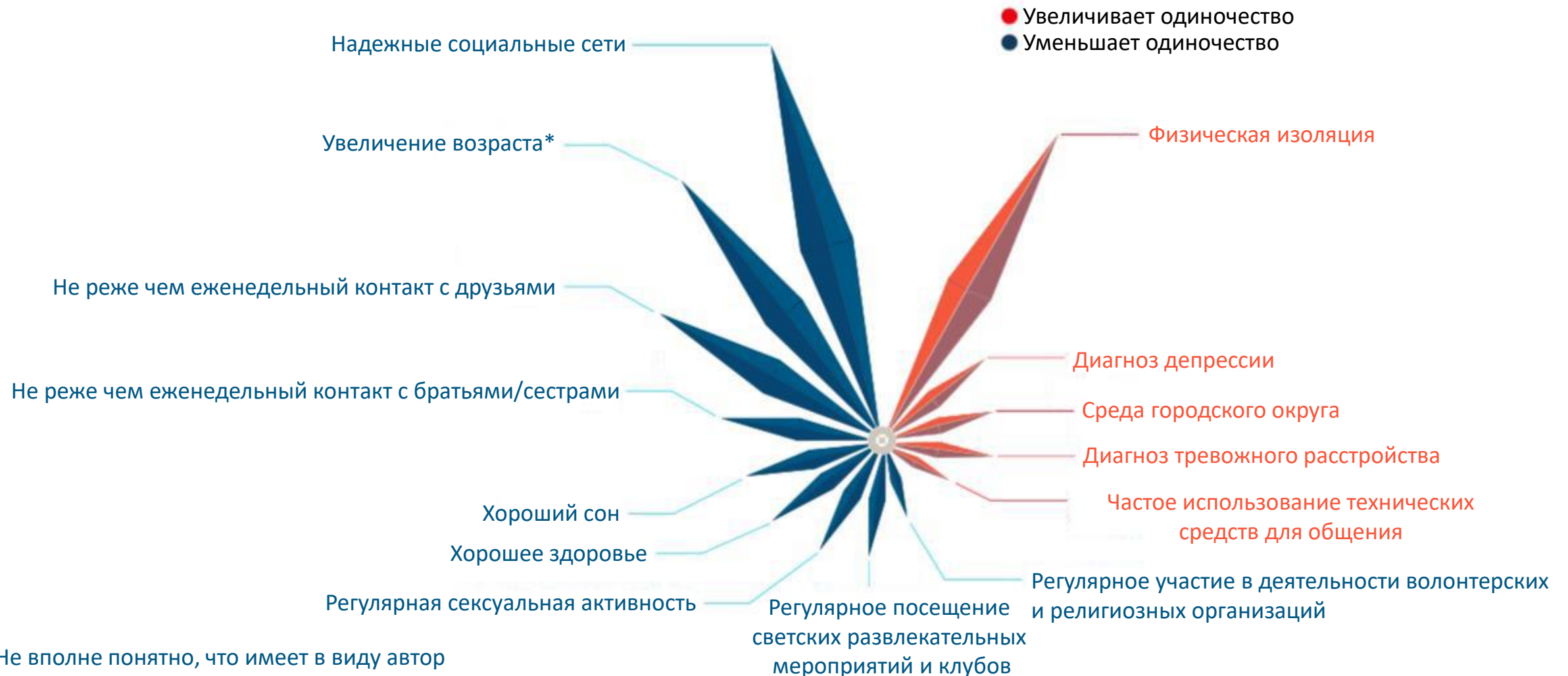
- Предложите деятельность, формирующую жизнестойкость:
 - Присоединиться к социальной группе
 - Разработать семейный коммуникационный план
 - Заняться волонтерской работой
 - Оставаться социально активным и вовлеченным
 - Поддерживать значимые отношения



Вопросы, относящиеся к самоорганизации

- Информлируете и/или напоминаете ли вы членам семьи и друзьям, что у вас снижен слух?
- Просите ли вы собеседника не прикрывать руками рот во время разговора?
- Сообщили ли вы вашему лечащему врачу о своей тугоухости, приводящей к некоторому затруднению общения, и предложили ли пути оптимизации общения?
- Как вы справляетесь с ситуацией, складывающейся в шумном помещении?
- Пользовались ли вы когда-нибудь "слуховыми" приложениями на своем смартфоне?
- Считаете ли вы, что вам приходится прикладывать всё больше усилий для того, чтобы понять собеседников?
- Приходится ли вам сокращать свою вовлеченность в общественную деятельность из-за проблем с общением?
- Конечно, задавайте конкретные вопросы по обращению со слуховыми аппаратами!!!

Практический вывод №3 – подход к вопросам здравоохранения (AAPR, 2018)





Оставайтесь социальным.
Это хорошо для вас.

Замкнутые и одинокие пожилые люди обладают худшим физическим и эмоциональным здоровьем, чем их социально активные сверстники.

Согласно научным исследованиям, социальное взаимодействие играет важную роль в состоянии вашего здоровья.

- Упор на оптимизации слуховой доступности в рамках различных социальных сетей
- Поощряйте участие в социальной жизни (Middleton, Yaffe, 2010) и волонтерскую деятельность
- Направьте усилия на несколько различных аспектов социальной среды
 - Повышение доступности социальной поддержки в рамках существующих сетей
 - Повышение социальной интеграции за счет создания и поддержания связей индивидуума с сообществом
 - Уменьшение негативного взаимодействия путем повышения слуховой доступности

Практический вывод №3 – подход к вопросам здравоохранения (Роеу с соавт., 2017)

- Упор на оптимизации слуховой доступности в рамках различных социальных сетей
- Поощряйте участие в социальной жизни (Middleton, Yaffe, 2010) и волонтерскую деятельность
- Доступность коммуникации – системы облегчения коммуникации часто представляют собой разность между участием/вовлеченностью в сообщество и ощущением изолированности



Практический вывод №4: охват

- Направление от врача: врачи должны направлять на обследование слуха пациентов, испытывающих социальное/эмоциональное одиночество
- Скрининг слуха в медицинских учреждениях
- Скрининг слуха в отделениях скорой и экстренной медицинской помощи
 - Влияние на соблюдение стандартов, соответствие нормативам и показатели повторного обращения



Рекомендация 4: "Несмотря на недостаточные доказательства, пожилым людям следует проводить **скрининг** слуха с последующим подбором **слуховых аппаратов** для своевременного выявления и коррекции нарушений слуха с учетом альтернативных издержек и социальных последствий невыявленной и некомпенсированной тугоухости".

Комплексная охрана здоровья пожилых людей (ICOPЕ, 2019)

Почему важен охват?

- Большинство людей с тугоухостью не пользуются слуховыми аппаратами
- Большинство людей, обращающихся к аудиологу за слуховыми аппаратами / слуховой реабилитацией, не одиноки
- Мы должны "достучаться" до людей с тугоухостью, находящихся в изоляции
- Поскольку использование слуховых аппаратов может предотвратить развитие чувства одиночества, врачи должны направлять на аудиологическое обследование пациентов, испытывающих одиночество

Как бороться с одиночеством (Сасіорро, 2017)?

- Поощряйте пациентов к участию в общественной жизни
- Как можно раньше начинайте решать проблемы тугоухости/общения
- Обращайтесь к специалисту по коррекции нарушений слуха
- Снижайте слуховое и когнитивное напряжение

Как решать проблемы тугоухости?

- Коррекция нарушений слуха
- Снижение слухового напряжения
- Смотрите на собеседника
- Расположитесь подальше от источника шума

Для чего нужны слуховые аппараты?

- Расширение слуховых и коммуникационных возможностей
- Снижение коммуникационных усилий
- Оптимизация возможностей сохранения социальной вовлеченности и активности
- Восстановление социальных связей и богатства социальной среды способствует поддержанию здоровья мозга

Выводы: ICOPRE-ВОЗ



Выводы: вещи, которые люди ценят, становясь старше

- Возможность продолжать учиться, расти и самостоятельно принимать решения
- Оставаться мобильным
- Строить и поддерживать отношения
- Вносить вклад в общество
- Оставаться вовлеченным в окружение
- Быть гибким (то есть легко приспосабливаться к трудностям)



ВОПРОСЫ



Спасибо!

